

Tartellette di frolla ai ceci con kiwi, avocado e yogurt

Prima di allenarti, fai il pieno di nutrienti e gusto con queste tartellette di frutta con frolla ai ceci: una vera delizia!



Kiwi e avocado: hai mai provato questo abbinamento? È perfetto per il ripieno di queste **tartellette preparate con frolla ai ceci!** Provale come **snack prima dell'allenamento** oppure per un **dolcetto alternativo** e super nutriente da condividere con chi vuoi!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti per 5 tortini

150 g di farina di ceci

50 g di miele Bio, Logico Despar

40 g di olio di semi

50 g di acqua naturale

Scorza di limone q.b.

Per guarnire

2 kiwi Passo dopo Passo Despar

1 avocado piccolo

100 g di yogurt bianco Bio, Logico Despar

4 foglie di menta fresca

2 cucchiaini di miele Bio, Logico Despar

Procedimento:

1. Prepara la base delle tartellette: metti in un pentolino a fiamma bassa acqua e miele e, quando il tutto è ben amalgamato, spegni la fiamma e aggiungi la farina, la scorza di limone e l'olio. Prima mescola bene con un cucchiaino, poi impasta con le mani.
2. Con un matterello stendi la frolla tra due fogli di carta da forno e rivesti poi 5 pirottini o stampini monoporzionati da forno. Fai dei fori sul fondo con i rebbi di una forchetta e inforna a 170 °C per 20 minuti circa in modalità ventilata. Una volta pronti, lascia raffreddare.
3. Per il ripieno frulla nel mixer tutti gli ingredienti previsti per circa 30 secondi fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
4. Riempi le tartellette di frolla con la crema e riponi in frigorifero a riposare per circa 30 minuti.
5. Decora la superficie con pezzettini di kiwi e qualche fogliolina di menta.